

SĂNĂTATE FĂRĂ TUTUN



ESTE BINE SĂ ȘTIȚI



Fumatul este un comportament total nesănătos. Fumul de țigară este dăunător tuturor celor care îl inspiră, inclusiv nefumătorilor (fumatul pasiv). Acesta conține aproximativ 4000 de substanțe chimice nocive dintre care 40 sunt cancerigene. Una din principalele substanțe inhalate odată cu fumul de țigară este nicotina.

Nicotina este un drog care are multe efecte asupra organismului, influențează sistemul nervos într-un mod negativ și produce grave probleme de sănătate.

Fumând, devii dependent de nicotină (așa cum poți fi dependent de alcool sau alte droguri).

Fumatul reduce rezistența organismului și crește sensibilitatea la boli, în special la cele respiratorii și cardiovasculare. Riscul de a face cancer pulmonar este de 10 ori mai mare la un fumător decât la un nefumător.

Cu cât începi să fumezi mai devreme, cu atât riscul de infarct miocardic este mai mare.

Fiecare țigară fumată poate scurta viața cu 8 minute.

Când o persoană fumează, nicotina ajunge rapid în sânge prin plămâni, ajunge la creier în 7 secunde de la inhalare, ajunge în alte organe - rinichi, pancreas, ficat.

E f e c t e l e

- ☒ creșterea frecvenței pulsului și a respirației
- ☒ forțarea organismului să consume mai mult oxigen
- ☒ ceea ce face mai dificilă funcționarea inimii
- ☒ încetinirea activității musculare și a reflexelor
- ☒ tulburări ale atenției
- ☒ dificultăți de învățare
- ☒ modificări ale dispoziției afective
- ☒ încetinirea reacțiilor.

Toată lumea știe că fumatul dăunează sănătății. Pe pachetele de țigări scrie acest lucru. Cu toate acestea țigările se vând, oamenii le cumpără și le fumează.



Este alegerea și decizia voastră dacă veți fuma sau nu!

CE AVANTAJE VEI AVEA DACĂ NU VEI FUMA

Primele țigări îți vor fi oferite de așa - ziii „prieteni”. Dar gândește-te că după ce te vei obișnui cu ele va trebui să ți le cumperi singur. Poate va trebui să cumperi uneori și pentru prieteni. Vei avea bani pentru asta?

Vei fi mulțumit să renunți la alte lucruri: dulciuri, reviste, cărți, rechizite, cosmetice, haine pentru a avea bani pentru țigări? Dacă părinții vor refuza să-ți dea bani pentru țigări îți va face plăcere să-i minți, să-i furi spunându-le că ai nevoie de bani pentru altceva? Îți va plăcea să fii mereu atent să nu te „prindă” că fumezi, să inventezi tot felul de motive și tertipuri pentru a-ți justifica lipsa banilor, mirosul din păr și haine și tusea care te poate da de gol?

Ar fi bine să discuți cu părinții despre fumat și riscurile lui.

Chiar și părinții fumători și-ar dori ca proprii copii să nu fumeze pentru că își dau seama cât de mult rău fac țigările. Dacă **părinții îți recomandă să nu fumezi**, trebuie să știi că ei fac acest lucru nu din răutate sau pentru a te pedepsi, ci tocmai **din grijă și atenție pentru tine**.

Țigările sunt însoțite de cele mai multe ori de cafea sau chiar de alcool. Cu timpul, prietenii te vor îndemna ca pe lângă aprinderea țigării, să bei și cafea sau un pahar cu alcool. În timp te vei obișnui și cu acestea?!

TOȚI CEI DE VÂRSTA MEA FUMEAZĂ

Foarte mulți tineri nu fumează și nici nu doresc să devină fumători. Pe de altă parte, mulți dintre cei care fumează ar dori să renunțe la acest obicei nesănătos.

FUMATUL MĂ FACE SĂ ARĂT BINE, MAI ATRACTIV

Dimpotrivă, fumatul irită ochii, contribuie la ridarea tenului căruia îi dă o tentă cenușie, îngălbeneste dinții și degetele, cauzează un miros neplăcut al gurii, al respirației, al părului și al hainelor.

FUMATUL MĂ RELAXEAZĂ, ÎMI REDUCE STRESUL

Substanțele conținute în țigară (și în primul rând nicotina) sunt excitante, iritante ale sistemului nervos. Poate problemele pe care le aveți vor fi uitate pentru câteva momente, dar ele nu se vor rezolva prin fumat.

ESTE UN GEST PRIETENESC SĂ PRIMEȘTI ȘI SĂ OFERI ȚIGĂRI

Prietenia autentică nu depinde de acest lucru.

FUMATUL MĂ AJUTĂ SĂ ÎNVĂȚ MAI BINE

Substanțele conținute în țigară diminuează performanțele intelectuale afectând gândirea, memoria, atenția, capacitatea de concentrare.

FUMATUL E UN OBICEI DE CARE NU MĂ MAI POT LĂSA DACĂ M-AM APUCAT

Dacă există cu adevărat voință și dorința de a te lăsa de fumat, acest lucru se poate realiza. Milioane de oameni au reușit să se lase de fumat dacă și-au dorit acest lucru.

FUMATUL MĂ FACE INDEPENDENT ȘI MAI MATUR

Fumatul este un semn al lipsei de voință, al dependenței, al lipsei de control asupra propriei persoane și nicidecum nu reprezintă un semn de maturitate. Aceasta se dovedește prin atitudini și comportamente responsabile față de sine și față de ceilalți. Fumatul nu te poate face mai inteligent, mai sofisticat, mai înțelept sau mai educat.

FUMATUL MĂ FACE SĂ MĂ SIMT BINE

Cei care fumează se simt oboșiți, le este dificil să facă sport.

TUTUNUL NU ESTE DROG, NU-ȚI FACE NICI UN RĂU

Fumatul produce efecte negative asupra sănătății, crează dependență și obișnuință, deci este drog.

FUMATUL MĂ AJUTĂ SĂ-MI MENȚIN SILUETA (SĂ NU MĂ ÎNGRAȘ)

Dacă vă supravegheați dieta și nu faceți excese alimentare nu vă veți îngrașa, chiar dacă nu fumați. Țigara nu conține nici o substanță care ajută la slăbit.

FUMATUL ÎMI DĂ CEVA DE FĂCUT CÂND MĂ PLECTISESC

Sunt foarte multe lucruri pe care le puteți face în timpul liber, lucruri care să vă placă și în același timp să vă ajute să fiți sănătoși. Plimbarea în aer curat, lectura, vizionarea unui film, practicarea unui sport sunt doar câteva exemple.

FUMATUL ESTE UN DREPT AL INDIVIDULUI

Un fumător afectează și sănătatea celor din jurul său, fumatul pasiv având efecte negative asupra sănătății persoanelor care nu doresc să fumeze.



☺ Calculați cât cheltuiți dacă fumați, faceți o listă cu lucrurile pe care vi le-ați putea cumpăra cu banii dați pe țigări. Economisiți banii pe care îi cheltuiți pe țigări și urmăriți cum crește suma. Oferiți-vă un cadou din ea drept recompensă pentru voința voastră.

☺ Beți multe lichide (apă plată, minerală, sucuri de fructe), consumați multe fructe și legume proaspete. Acestea vor ajuta la purificarea organismului și în același timp la menținerea siluetei.

☺ Faceți multă mișcare, încercați să practicați un sport. Astfel vă veți relaxa și vă veți întări organismul. Veți fi distras de la fumat și vă va ajuta să vă păstrați greutatea ideală.

☺ Dacă aveți dureri de cap sau vă simțiți gâtul iritat nu trebuie să vă îngrijorați. Acestea sunt semne că organismul vostru a început recuperarea după efectele nocive ale tutunului. Stările de rău vor trece curând.

☺ Fiți hotărâți și perseverați! Dacă nu reușiți de la început, nu vă descurajați și încercați în continuare. Fiecare încercare va mări șansele de a renunța la fumat.

☺ Recurgeți la ajutor dacă aveți nevoie. Discutați cu medicul vostru, cerându-i sfatul.

BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT:

- ✓ Veți dobândi o formă fizică mai bună prin creșterea rezistenței organismului;
- ✓ Veți învăța mai bine;
- ✓ Respirația, părul, hainele voastre nu vor mai emana mirosul neplăcut de tutun;
- ✓ Dantura și degetele voastre nu vor fi îngălbenite;
- ✓ Veți economisi zilnic o sumă importantă de bani pe care veți putea să-i folosiți în alte scopuri;
- ✓ Evitați riscul de a vă îmbolnăvi, uneori grav, precum și de a fi sensibili la infecții (boli infecțioase);
- ✓ Vă prelungiți durata de viață;
- ✓ Nu vă formați un obicei scump și nesănătos;
- ✓ Vă dovediți, întradevăr, independența și maturitatea.

☺ Planificați-vă să nu mai fumați. Stabiliți o dată la care să vă lăsați - alegeți o zi din calendar, pregătiți-vă pentru aceea zi și faceți ce v-ați propus. Faceți din ea o zi deosebită, încercați să faceți ceea ce vă place.

☺ Înlăturați orice tentație - evitați situațiile în care știți că veți fi tentați să fumați, eliminați lucrurile care vă pot reaminti de fumat (țigări, scrumiere, brichete).

☺ Dacă vi se pare greu să renunțați dintr-o dată, încercați să vă lăsați treptat. Pentru început alegeți doar o zi pe săptămână în care să nu fumați. Petreceți mai mult timp cu prietenii nefumători și încercați să vă mențineți ocupat.

☺ Anunțați-vă familia și prietenii că vă lăsați de fumat. O promisiune făcută publică vă va ambiționa.

☺ Când simțiți nevoia de a fuma, cel mai important lucru este să faceți altceva în acel moment, ceva plăcut care să vă capteze interesul. Dacă veți sta degeaba dorindu-vă o țigară și făcându-vă griji pentru slăbiciunea voastră, probabil că veți sfârși prin a vă aprinde una. Încercați să alungați monotonia căci așa veți evita situațiile în care veți simți nevoia de țigară.

☺ Nu fumați „doar o țigară” din cauza unei crize temporare și nu căutați scuze pentru a trage „doar un fum”. O țigară poate fi pasul spre altele.

Tentația de a fuma este foarte mare la vârsta voastră. **Curiozitatea, dorința** de a vă imita prietenii sau de a fi ca „cei mari” precum și **anturajul** („prietenii” care vă îndeamnă să fumați, vă oferă țigări și chiar vă ironizează dacă refuzați să fumați), **sunt tot atâtea motive care vă pot determina să vă apucați de fumat.**



Autori: Dr. Călin Sonea
Sociolog Adina Lazăr

Coperta față: elev ANTOK ARTHUR Liceul de Artă Oradea



Ministerul Sănătății
Direcția de Sănătate Publică Bihor
Biroul Promovarea Sănătății
Str. Libertății nr. 34
Tel./Fax: 0259-437005
Pagina web: <http://www.aspbihor.ro>



Se distribuie gratuit!

Tipărit din fondurile P.N. IV – Programul Național de Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate
IV.3 Subprogramul de Promovare a unui stil de viață sănătos